

BABII **LANDASAN TEORI**

A. Upaya Orang tua dalam Menangani Stunting pada Anak Usia 3-5 Tahun Orang tua

Orang tua sangat berperan dalam mendidik dan membantu perkembangan anak balitanya, sebab anak melewatkannya sebagian besar waktunya ber-sama orang tua. Orang tualah yang merawat, mengasuh, dan bermain dengan anak. Mengingat peranannya yang sangat besar, hendaknya orang tua mengetahui dengan tepat seperti apa dan bagaimana membina balitanya.¹ Agar balita bisa bertumbuh dan berkembang sesuai keinginan orang tua maka orang tua juga perlu memperhatikan mulai dari, Memenuhi kebutuhan anak akan makanan yang bergizi, Menjaga Kesehatan anak, dan juga mengajak anak untuk berinteraksi.² Adapun hal-hal yang harus di lakukan agar anak dapat bertumbuh dengan baik yaitu, Meningkatkan kesehatan Ibu hamil, berikan bayi ASI eksklusif, membiasakan hidup sehat, memberikan makanan dengan gizi yang seimbang dan juga memberikan anak imunisasi sejak dini.³

Orang tua adalah pendidik pertama dan utama dalam kehidupan seorang anak. Dalam lingkungan keluarga, anak mendapatkan pengalaman pertama yang sangat penting untuk perkembangan pribadi dan emosionalnya. Fungsi utama orang tua mencakup memberikan dasar pendidikan moral, sosial, dan agama yang akan menjadi landasan bagi masa depan anak. Para ahli berpendapat bahwa

¹ Rizkiyana, Marita, and Ilyas Ilyas. "Implementasi Program Bina Keluarga Balita Holistik Integratif Ananda." *Journal of Family Life Education* 1.1 (2021): 20-35.

² Firdaussi, Firna Nakhwa, Nabila Khaerunisa, and Siti Mumun Muniroh. "Peran Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Mayangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan." *SINAU Seminar Nasional Anak Usia Dini*. Vol. 1. 2024.

³ Khaerudin " Peran orang tua dalam mendidik anak sejak dini" (Depok, Kumojoyo press, 2024)

keluarga memiliki peran penting dalam menentukan kemajuan suatu bangsa dan bagi seorang anak, keluarga merupakan tempat pertama dan utama bagi pertumbuhan dan perkembangannya.⁴ Orang tua juga berperan sebagai pelindung, pengasuh, dan pemberi kebutuhan material seperti sandang, pangan, serta pendidikan.⁵ Pendidikan dalam keluarga meskipun informal memberikan pengaruh besar terhadap karakter anak karena berakar pada hubungan emosional yang didasari oleh kasih sayang. Peran Orang tua meliputi⁶:

1. Pendidik: Orang tua berperan dalam memberikan pendidikan dasar yang meliputi moral, sosial, dan spiritual. Mereka menjadi teladan pertama bagi anak, di mana perilaku, ucapan, dan sikap mereka dicontoh oleh anak.
2. Pelindung dan Pengasuh: Orang tua menjaga dan merawat anak agar tumbuh sehat, baik secara fisik maupun emosional. Kehidupan keluarga yang harmonis sangat penting untuk menciptakan rasa aman dan kepercayaan dalam diri anak.

Motivator: Orang tua mendukung dan mendorong anak untuk mengenali bakat, minat, dan potensinya. Dengan memberikan bimbingan, mereka membantu anak meraih prestasi dan kemandirian di masa depan.

Fasilitator: Mereka menyediakan sarana belajar seperti buku, akses ke pendidikan formal, dan waktu untuk membantu anak mengatasi kesulitan belajar.

⁴ Mohammad Arif "Generasi Millenial Dalam Internalisasi Karakter Nusantara" IAIN Kediri Press: kediri 2021. Hal 121

⁵ Muali, Chusnul, and Sulis Fatmawati. "Peran Orang Tua Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak; Analisis Faktor dan Strategi dalam Perspektif Islam." *Fitrah: Journal of Islamic Education* 3.2 (2022): 85-100.

⁶ Lilawati, Agustin. "Peran orang tua dalam mendukung kegiatan pembelajaran di rumah pada masa pandemi." *Jurnal obsesi: Jurnal pendidikan anak usia dini* 5.1 (2020): 549-558

Pendukung Keagamaan: Orang tua mengenalkan nilai-nilai agama melalui praktik sehari-hari, seperti mengajak anak beribadah bersama, yang dapat memperkuat dasar spiritual anak. Kewajiban Orang Tua kepada Anak meliputi⁷:

Memberikan Kebutuhan Dasar: Orang tua wajib memenuhi kebutuhan material anak, seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal, untuk memastikan anak tumbuh secara sehat dan layak.

Menjamin Pendidikan Anak: Pendidikan formal maupun informal adalah tanggung jawab orang tua. Mereka perlu memberikan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang berguna bagi kehidupan anak.

Memberikan Kasih Sayang: Orang tua harus menciptakan suasana keluarga yang penuh cinta, sehingga kebutuhan emosional anak terpenuhi. Hubungan harmonis dalam keluarga berperan penting dalam pembentukan karakter anak.

Menanamkan Nilai Moral dan Agama: Orang tua berperan dalam menanamkan nilai-nilai moral yang baik dan memperkenalkan agama sebagai panduan hidup anak. Hal ini dilakukan melalui teladan, pembiasaan, dan interaksi sehari-hari.

Membimbing Anak Menuju Kemandirian: Orang tua perlu membantu anak menjadi pribadi yang mandiri, mampu membuat keputusan, dan bertanggung jawab atas pilihannya.

⁷ Bangsawan, Indra, Ridwan Ridwan, and Yulia Oktarina. "Tanggung Jawab Orang Tua terhadap Anak Usia Dini dalam Tunjuk Ajar Melayu Karya Tenas Efendy." *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education* 4.2 (2021): 235-244

B. Stunting

1. Definisi Stunting

Stunting atau disebut dengan “pendek” merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan.⁸ Asupan gizi yang tidak seimbang adalah salah satu faktor yang berpengaruh langsung terhadap stunting. Asupan zat gizi dipengaruhi oleh perilaku makan keluarga terutama ibu dan anak.⁹ Perubahan perilaku dapat terjadi Ketika ibu mempunyai pengetahuan yang cukup tentang gizi seimbang dan memahami adanya masalah gizi yang beresiko pada terjadinya stunting pada anak.¹⁰

Jean Piaget menyoroti bahwa kurangnya nutrisi yang memadai dapat mengganggu perkembangan kognitif anak-anak karena otak mereka tidak menerima nutrisi yang cukup untuk berkembang dengan baik.¹¹ Ini dapat berdampak pada kemampuan mereka dalam belajar dan memproses informasi.¹² Abraham Maslow makanan dan nutrisi merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang harus terpenuhi agar individu dapat mencapai potensi penuhnya. Meskipun Maslow tidak secara khusus membahas gizi buruk, konsep hierarki kebutuhan tersebut memberikan wawasan tentang pentingnya nutrisi dalam mencapai

⁸ Fitri, Nurul, et al. "Strategi Gerakan Cegah Stunting Menggunakan Metode Sosialisasi di Desa Darakunci, Kabupaten Lombok Timur: Strategi Gerakan Cegah Stunting Menggunakan Metode Sosialisasi di Desa Darakunci, Kabupaten Lombok Timur." *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia* 1.2 (2022): 80-86.

⁹ Simamora, Rotua Suriany, and Puri Kresnawati. "Pemenuhan pola makan gizi seimbang dalam penanganan stunting pada balita di wilayah puskesmas kecamatan rawalumbu bekasi." *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 11.1 (2021): 34-45.

¹⁰ Hizriyani, Rina. "Pemberian asi ekslusif sebagai pencegahan stunting." *Jurnal Jendela Bunda Program Studi PG-PAUD Universitas Muhammadiyah Cirebon* 8.2 (2021): 55-62.

¹¹ Rohyana, Hadi. *Perkembangan Peserta Didik*. Cahya Ghani Recovery, 2024.

¹² Piaget, J. (1973). "Anak dan Realitas: Masalah Psikologi Genetik". (Penguin 1973) hal 314 .

kebutuhan yang lebih tinggi.¹³ Dari beberapa pendapat para tokoh psikologi diatas adalah mengakui bahwa kurangnya asupan nutrisi dapat memiliki dampak yang serius pada kesehatan mental dan perilaku individu, terutama pada masa perkembangan. Dengan demikian, nutrisi yang memadai menjadi penting dalam mendukung perkembangan dan kesejahteraan manusia.

Selain faktor asupan makan, secara langsung stunting juga disebabkan oleh keadaan Kesehatan terkait penyakit infeksi. Secara tidak langsung, stunting terjadi karena sanitasi lingkungan yang buruk, pola pengasuhan anak yang tidak tepat, ketersediaan pangan rumah tangga terbatas, dan pemanfaatan pelayanan Kesehatan rendah.¹⁴ Oleh karena itu, mengatasi stunting perlu kolaborasi dengan profesi medis, perawat, bidan, sanitarian, dan tenaga kesehatan lainnya.¹⁵ Stunting memiliki siklus yang dapat terus berlanjut jika tidak segera ditangani, jika yang mengalami stunting adalah seorang perempuan, ia juga akan menjadi remaja putri yang kekurangan gizi, kemudian menikah dan menjadi seorang ibu, kekurangan gizi pada masa kehamilan. Anda bisa saja melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan siklus ini akan terus berulang setelahnya.¹⁶

2. Penyebab Stunting

Stunting disebabkan oleh banyak faktor multidimensi, tidak hanya gizi buruk pada ibu hamil dan anak kecil. Oleh karena itu, hal ini harus dilakukan dalam 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) bagi anak di bawah 5 tahun. Hal ini

¹³ Maslow, AH (1943). "Teori Motivasi Manusia". Tinjauan Psikologis, hal: 370

¹⁴ Noorhasanah, Evy, and Nor Isna Tauhidah. "Hubungan pola asuh ibu dengan kejadian stunting anak usia 12-59 bulan." *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak* 4.1 (2021): 37-42.

¹⁵ Rita RamayuliS, DKK "Stop Stunting dengan Konseling Gizi" (Penebar Swadaya Group, Jakarta: 2018) hal: 6

¹⁶ Rita RamayuliS, DKK "Stop Stunting dengan Konseling Gizi" (Penebar Swadaya Group, Jakarta: 2018) hal: 7

merupakan intervensi yang paling menentukan untuk menurunkan angka stunting. Beberapa faktor penyebab terhambatnya pertumbuhan dapat diuraikan sebagai berikut.¹⁷ :

Pola asuh yang kurang baik

Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan. Anak usia 0-6 bulan tidak mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) secara ekslusif, dan 2 dari 3 anak usia 0-24 bulan tidak menerima Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). MP-ASI diberikan/mulai diperkenalkan ketika balita.¹⁸

Keterbatasan lingkungan Kesehatan, seperti ANC-Ante Natal Care (pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan) Post Natal Care dan pembelajaran dini yang berkualitas.

ANC adalah pelayanan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil selama masa kehamilan. Keterbatasan dalam ANC dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, baik bagi ibu maupun janin.¹⁹ Tanpa ANC yang memadai, masalah kesehatan seperti anemia, preeklampsia, infeksi, dan diabetes gestasional mungkin tidak terdeteksi atau tertangani dengan baik, meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan.²⁰ ANC yang kurang memadai dapat menyebabkan pemantauan pertumbuhan dan

¹⁷ Sandjojo, E. P. "Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting" (Jakarta, 2017) Hal 6

¹⁸ Riwayati, Selvi, et al. "Strategi Gerakan Cegah Stunting Menggunakan Metode Penyuluhan Di Desa Lubuk Belimbang 1 Bengkulu." *JE (Journal of Empowerment)* 3.1 (2022): 46-55.

¹⁹ Khotimah, Siti, et al. "Evaluasi Ketercapaian Kunjungan ANC K6 di Wilayah Kerja Puskesmas Silago Kabupaten Dharmasraya Tahun 2024." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4.5 (2024): 6688-6700.

²⁰ Christiawan, Rahmah, Lutfi Agus Salim, and Sarah Christiawan. "Hubungan Cakupan Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil, Ibu Bersalin, dan Ibu Nifas dengan Angka Kematian Ibu di Provinsi Jawa Timur." *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)* 9.3 (2023): 448-455.

perkembangan janin yang tidak optimal. Ini dapat berujung pada kelahiran bayi dengan berat badan rendah atau masalah perkembangan lainnya.²¹

Post Natal Care adalah pelayanan kesehatan yang diberikan kepada ibu dan bayi setelah melahirkan. Keterbatasan dalam *post natal care* dapat menyebabkan masalah kesehatan pada ibu (seperti infeksi postpartum, depresi pasca melahirkan) dan bayi (seperti infeksi neonatus, ikterus) tidak terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik.²² Sehingga, jika *Post natal care* memadai, menyediakan dukungan dan informasi tentang menyusui. Maka dalam hal ini sang ibu mungkin tidak mengalami kesulitan dalam menyusui, karena bisa berdampak pada nutrisi dan perkembangan bayi.

Pembelajaran dini yang berkualitas mencakup stimulasi dan pendidikan anak usia dini yang penting untuk perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak. Kurangnya stimulasi dan pendidikan dini dapat menghambat perkembangan kognitif anak, yang mempengaruhi kemampuan berpikir, belajar, dan memecahkan masalah di kemudian hari.²³ Sedangkan Pendidikan dan interaksi dini dengan anak-anak lain membantu mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, akan tetapi adanya Keterbatasan dalam hal ini dapat menghambat kemampuan anak untuk berinteraksi dengan baik dengan orang lain dan mengelola emosinya. Pembelajaran dini yang berkualitas juga dapat membantu mempersiapkan

²¹ Rucitra, Ade Rahma. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas Ibu dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di RSUD Wates, Kulon Progo, Yogyakarta*. Diss. Universitas Islam Indonesia, 2023.

²² Seran, Agustina Abuk, et al. "Tradisi Empat Puluh Hari Masa Nifas: Praktik Budaya Pasca melahirkan di Pulau Timor, Nusa Tenggara Timur." *Optimal Midwife Journal* (2024): 46-58.

²³ Nasution, Fauziah, et al. "Peran Keterampilan Dasar Mengajar Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran di Pendidikan Anak Usia Dini." *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies* 4.1 (2024): 113-120.

anak untuk memasuki lingkungan sekolah formal.²⁴ Tanpa persiapan ini, anak mungkin menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan mengikuti pelajaran dengan baik.

Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi.

Sanitasi dan air bersih memainkan peran yang sangat penting dalam pencegahan stunting, sebuah kondisi di mana pertumbuhan anak terhambat akibat kekurangan gizi kronis.²⁵ Ketika sanitasi dan air bersih tersedia, risiko infeksi menurun secara signifikan. Hal ini memungkinkan anak-anak untuk menyerap nutrisi dengan lebih efektif dari makanan yang mereka konsumsi, yang pada akhirnya mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang optimal.²⁶

Ciri-ciri Stunting

Dilihat dari standar baku WHO-MGRS (*multicentre growht reference study*) stunting adalah keadaan tubuh yang sangat pendek. Berikut ciri-ciri dari stunting.²⁷:

²⁴ Aurelia, G. M., Fitriani, Y., & Nuroniah, P. (2024). Dampak Keterampilan Sosial Emosional Rendah terhadap Komunikasi Anak Usia 5 Tahun: Studi Kasus. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 546-557.

²⁵ Kholillah, Nurul, et al. "Peran masyarakat desa Rejosari dalam mencegah stunting pada anak." *Karya Nyata: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1.4 (2024): 28-42.

²⁶ Achjar, Komang Ayu Henny, et al. *Stunting*. PT. Green Pustaka Indonesia, 2024.

²⁷ Sandjojo, E. P. "Buku Saku Desa DalamPenanganan Stunting" (Jakarta,2017)hal 6

1. *Tanda pubertas terlambat*
2. *Performa buruk pada ters perhatian dan memori belajar.*
3. *Pertumbuhan gigi terlambat*
4. *Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak melakukan eye contact.*
5. *Pertumbuhan melambat.*
6. *Wajah lebih tampak muda dari usianya.*²⁸

Dampak-dampak Stunting

Dampak Stunting dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan bersifat *irreversible*. Dampak stunting dapat bertahan seumur hidup dan mempengaruhi generasi selanjutnya.²⁹ Menurut Yusuf, Salah satu dampak stunting adalah tidak optimalnya kemampuan kognitif anak yang akan berpengaruh terhadap kehidupannya ke depan.

Dampak yang ditimbulkan oleh stunting dibagi menjadi dampak jangka pandek dan dampak jangka panjang.³⁰

Jangka Pendek

Jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sebuah penelitian menyatakan bahwa ada hubungan antara derajat stunting dengan perkembangan anak. Sebanyak 76,7% anak dengan stunting ringan mengalami perkembangan kognitif yang terlambat. Sementara itu, 92,9% anak dengan kategori stunting berat

²⁸ Sandjojo, E. P. “*Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting*” (Jakarta, 2017) Hal 7

²⁹ Roro Rahmawati “*Stunting*” (Mirra Buana Media, Yogyakarta; 2023) hal: 13

³⁰ Syafaqoh, Virginita Rachma, Aris Sutejo, and Restu Ismoyo Aji. “Perancangan Buku Panduan Anti Stunting sebagai Media Informasi dan Edukasi.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* 5.2 (2023): 5371-5377.

mengalami keterlambatan perkembangan kognitif dengan sebanyak 73,1% tidak mampu menyebutkan jenis warna, membedakan ukuran benda, menyebutkan jenis kelamin, dan memasangkan gambar yang dikenal.³¹

Gangguan keterlambatan tumbuh kembang pada anak juga dapat ditandai dengan lambatnya kematangan sel saraf, Gerakan motorik yang lambat, kurangnya kecerdasan, dan respon sosial yang lambat. Anak yang pertumbuhannya terhambat memiliki Tingkat kognitif yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak terhambat pertumbuhannya.³²

Jangka Panjang

Dalam jangka panjang, akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua.³³ Stunting pada anak usia dini dapat berlanjut dan beresiko pada tinggi badan anak sehingga membuat anak tumbuh lebih pendek di masa remaja. Anak-anak yang tumbuh pendek pada usia dini (0-2 tahun) dan tetap pendek pada usia 4-6 tahun memiliki resiko 27 kali lipat lebih besar untuk tetap pendek sebelum memasuki usia pubertas. Sebaliknya

³¹ Sugiyanto, Sugiyanto, Eka Fadillah Bagenda, and Sumarlan Sumarlan. "Epidemiologi Stunting dan Masa Depan "Generasi Emas"." *PENERBIT FATIMA PRESS* (2024).

³² Roro Rahmawati " Stunting" (Mirra Buana Media, Yogyakarta; 2023) hal: 14-15

³³ Sandjojo, E. P. "Buku Saku Desa DalamPenanganan Stunting" (Jakarta,2017) Hal 8

ana-anak yang tumbuh normal di usia dini (0-2 tahun) dapat mengalami pertumbuhan fisik yang lebih lambat saat memasuki usia 4-6 tahun dan memiliki kemungkinan 14 kali lipat untuk tumbuh pendek pada usia pra-pubertas.³⁴ Oleh karena itu, Tindakan untuk pencegahan stunting tetap diperlukan bahkan setelah melewati 1.000 hari pertama dalam kehidupan anak anda.³⁵

3. Faktor Penyebab Terjadinya Stunting

Menurut UNICEF *Framework* menjelaskan ada 2 penyebab terjadinya *stunting* yakni faktor penyakit dan asupan zat gizi. Kedua faktor ini berhubungan dengan faktor pola asuh, akses terhadap makanan, akses terhadap layanan Kesehatan dan sanitasi lingkungan. Namun, penyebab dasar dari semua ini adalah terdapat pada level individu dan rumah tangga tersebut, seperti tingkat Pendidikan, pendapatan rumah tangga.³⁶

Menurut *World Health Organization* WHO membagi penyebab terjadinya stunting pada anak menjadi 4 kategori besar yaitu faktor keluarga dan rumah tangga, makanan tambahan/komplementer yang tidak adekuat, menyusui, dan infeksi. Faktor keluarga dan rumah tangga dibagi lagi menjadi faktor maternal dan faktor lingkungan rumah.³⁷ Faktor maternal berupa nutrisi yang kurang pada saat prekonsepsi, kehamilan,

³⁴ Telussa, Frisca F., Mahani Auriah Maligana, and Syawal Alfikry Kaimudin. "Hubungan Antara Kadar Serum Albumin Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Tulehu, Kecamatan Salahutu, Kabupaten Maluku Tengah." *Prosiding Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Teknologi Laboratorium Medik Indonesia* 2 (2023): 391-400.

³⁵ Roro Rahmawati "Stunting" (Mirra Buana Media, Yogyakarta; 2023) hal:15

³⁶ Afnizar Wahyu, S.Kep, Ns, M.kep, Laurena Ginting SST, M.Keb, Nelly Damaria Sinaga, SST, M.Keb "Faktor Penyebab Terjadinya Stunting" (CV Jejak, Sukabumi; 2022) hal: 17

³⁷ Agritubella, Syafirar Meri, Rahimatul Uthia, and Alice Rosy. "An Overview of Wasting and Stunting based on Nutritional Status Assessment for Toddlers." *INCH: Journal of Infant and Child Healthcare* 2.1 (2023): 28-32.

dan laktasi, tinggi badan ibu yang rendah, infeksi, kehamilan pada usia remaja, Kesehatan mental, *intrauterine growth restriction* (IUGR), jarak kelahiran yang pendek, dan hipertensi.³⁸ Faktor lingkungan rumah berupa stimulasi dan aktivitas anak yang tidak adekuat, perawatan yang kurang, sanitasi dan pasukan air yang tidak adekuat, akses dan ketersediaan pangan yang kurang, alokasi makanan dalam rumah tangga yang tidak sesuai, edukasi pengasuh yang rendah.³⁹

Sebenarnya pertumbuhan dan perkembangan memiliki pengertian yang berbeda. Pertumbuhan didefinisikan sebagai suatu proses bertambahnya ukuran atau volume tubuh akibat bertambahnya sel-sel tubuh makhluk hidup. Perkembangan adalah proses yang tidak dapat diukur. Perkembangan menyangkut perubahan kualitatif diantara sel, jaringan, dan juga organ yang disebut diferensiasi. Diferensiasi dapat diartikan sebagai perubahan sel menjadi bentuk lainnya yang berbeda baik secara fungsi, ukuran maupun bentuk.⁴⁰

Adapun beberapa Upaya yang dapat dilakukan orang tua untuk menangani stunting dari sudut pandang psikologi:

³⁸ Intan, Fatma Rizki, et al. "Literasi Stunting Untuk Anak Usia Dini di TK Melati Terpadu Kabupaten Ogan Ilir." *AKM: Aksi Kepada Masyarakat* 3.2 (2023): 337-346.

³⁹ Afnizar Wahyu, S.Kep, Ns, M.kep, Laurena Ginting SST, M.Keb, Nelly Damaria Sinaga, SST, M.Keb "Faktor Penyebab Terjadinya Stunting" (CV Jejak, Sukabumi; 2022) hal: 17

Pola Asuh penuh perhatian⁴¹

Keterlibatan Emosional: Pola asuh yang responsif, di mana orang tua peka terhadap kebutuhan dan sinyal anak, dapat mendukung perkembangan emosional yang sehat. Orang tua yang memberikan perhatian penuh pada anak, seperti merespon tangisan dengan cepat dan memberikan kenyamanan, membantu anak merasa aman dan dicintai. Rasa aman ini berhubungan dengan peningkatan nafsu makan dan penyerapan nutrisi yang lebih baik.⁴²

Interaksi Positif: Keterlibatan dalam interaksi sehari-hari yang positif, seperti berbicara, bermain, dan berinteraksi dengan anak, merangsang perkembangan otak yang sehat, yang juga mendukung pertumbuhan fisik.⁴³

Mendukung Perkembangan Intelektual⁴⁴

Membangun Keterikatan yang Kuat⁴⁷

⁴¹ Bowlby, J. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. (1988): 114

⁴² Solikhah, Solikhah, et al. "Pola Asuh Responsif dan Kelektatan Aman dalam Mendukung Perkembangan Anak Usia Dini." *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6.6 (2023): 4045-4049

⁴³ Komarudin, Omang, Muchamad Rifki, and Hayatun Nisa. "Optimalisasi Metode Cerita dengan Ilustrasi Gambar untuk Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Pada Kelompok A RA Uswatun Hasanah Kecamatan Tambakdahan Kabupaten Subang." *BUHUN: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 1.1 (2023).

⁴⁴ Gardner, H. "Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books" (1984):18-25

⁴⁷ John Bowlby, "Attachment and Loss" (1969):194.

Mengurangi Stres dan Trauma pada Anak⁵⁰

Menghindari Stres Berlebih: Anak-anak yang sering mengalami stres atau trauma, seperti kekerasan atau lingkungan yang tidak stabil, cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah pertumbuhan, termasuk stunting. Orang tua harus menciptakan lingkungan yang aman, stabil, dan penuh kasih untuk mengurangi risiko stres pada anak.⁵¹

Pendekatan Psikososial: Dukungan psikososial yang kuat dari orang tua, termasuk memberikan rasa aman, rutinitas yang stabil, dan keteraturan dalam kehidupan sehari-hari, sangat penting untuk mencegah stres pada anak.⁵²

Mengajarkan Ketrampilan dan Emosional⁵³

Pembelajaran Emosi: Mengajarkan anak untuk mengenali dan mengelola emosi mereka sejak dini dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang baik dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Anak yang sehat secara emosional cenderung memiliki pola makan yang lebih baik dan lebih teratur.⁵⁴

Interaksi Sosial: Membantu anak membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya dan anggota keluarga lainnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mendukung perkembangan fisik mereka.⁵⁵

Faktor Pendukung Orang tua dalam menangani terjadinya stunting

⁵⁰ Perry, B. D., & Szalavitz, M "The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook. Basic Books" (2006):30–34

⁵¹ Susilowati, E., & Mulyati, S. *Gizi Ibu dan Anak*. (Jakarta: Penerbit Erlangga,2020) hal: 54

⁵² Susilowati, E., & Mulyati, S. *Gizi Ibu dan Anak*. (Jakarta: Penerbit Erlangga,2020) hal: 54

Faktor-faktor pendukung stunting melibatkan ketidaksetaraan akses terhadap nutrisi, infeksi berulang, dan sanitasi buruk. Faktor-faktor ini seringkali menjadi aspek yang diabaikan, namun memegang peran penting dalam membentuk pola hidup dan gizi anak yang dapat berdampak jangka panjang. Cara orang tua merawat dan mendidik anak, termasuk kebijakan disiplin dan keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak, dapat mempengaruhi aspek-aspek tersebut secara signifikan. Pola makan anak juga merupakan faktor signifikan dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka. Ketersediaan makanan bergizi di rumah dan frekuensi konsumsi makanan sehat dapat memainkan peran kunci dalam mencegah stunting.⁵⁶

Faktor pendukung orang tua dalam menangani stunting mencakup berbagai aspek yang memperkuat kemampuan mereka untuk memastikan tumbuh kembang anak yang optimal. Berikut adalah faktor-faktor pendukung utama:⁵⁷

1. Pola asuh yang responsif dan sensitif

Pola asuh yang responsive dan sensitif adalah pendekatan pengasuhan di mana orang tua atau pengasuh

⁵³ Gardner, Howard. "Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Basic Books" (1983):241-245.

⁵⁴ Solikhah, Solikhah, et al. "Pola Asuh Responsif dan Kelektakan Aman dalam Mendukung Perkembangan Anak Usia Dini." *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6.6 (2023): 4045-4049.

⁵⁵ Solikhah, Solikhah, et al. "Pola Asuh Responsif dan Kelektakan Aman dalam Mendukung Perkembangan Anak Usia Dini." *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6.6 (2023): 4045-4049.

⁵⁶ A. Harimurti dan Gustomo Wahyu Nugroho " Psikologi dan Stunting" (Sanata Dharma University, Yogyakarta 2024) hal 41-43

⁵⁷ Ernawati, D. "Panduan Praktis Pencegahan Stunting di Indonesia".(Yogyakarta: Pustaka Ilmu.2020) hal 38

secara aktif merespons kebutuhan emosional, fisik, dan sosial anak dengan penuh perhatian. Pola asuh ini melibatkan kemampuan orang tua untuk memahami isyarat atau kebutuhan anak, memberikan dukungan yang sesuai, dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung perkembangan anak. Responsif berarti orang tua merespons dengan cepat dan tepat terhadap kebutuhan anak, sedangkan sensitif berarti orang tua mampu merasakan dan memahami perasaan atau kondisi anak secara empatik.⁵⁸

Pola asuh ini berperan penting dalam membentuk hubungan yang aman antara anak dan orang tua, yang dapat mendukung perkembangan sosial-emosional, kognitif, serta keterampilan bahasa anak.

2. Mendukung perkembangan kognitif sejak dini

Mendukung perkembangan kognitif sejak dini berarti memberikan stimulasi dan pengalaman yang membantu anak mengembangkan kemampuan berpikir, memecahkan masalah, mengingat, memahami, dan belajar. Hal ini mencakup berbagai aktivitas seperti bermain, membaca, eksplorasi lingkungan, serta interaksi sosial yang membantu otak anak berkembang secara optimal selama periode kritis pertumbuhannya.⁵⁹

3. Membangun Keterikatan yang Kuat

⁵⁸ Santrock, J. W. “*Life-Span Development* (18th ed.).” (McGraw-Hill Education, 2021) 235-237.

⁵⁹ Santrock, J. W. “*Life-Span Development* (18th ed.).” (McGraw-Hill Education, 2021) 235-237

Membangun keterikatan yang kuat adalah proses menciptakan hubungan emosional yang mendalam dan saling mendukung antara individu, seperti antara orang tua dan anak. Keterikatan ini berfungsi sebagai dasar untuk membangun rasa aman, kepercayaan, dan komunikasi yang efektif, sehingga individu merasa dihargai dan dicintai.⁶⁰

Faktor penghambat terjadinya stunting pada anak

Orang tua yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang kebutuhan gizi dan kesehatan anak berpotensi membuat keputusan yang salah, seperti pola makan tidak seimbang atau kurangnya perhatian terhadap kebersihan lingkungan.⁶¹ Oleh karena itu ada beberapa faktor yang menjadi penghambat orang tua dalam mencegah stunting, yaitu:⁶²

1. Keterbatasan ekonomi

Keterbatasan ekonomi dalam konteks ini merujuk pada kondisi di mana keluarga memiliki sumber daya finansial yang terbatas, sehingga sulit untuk memenuhi kebutuhan gizi, kesehatan, dan perawatan yang optimal bagi anak. Keterbatasan ini dapat menghambat akses terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan, dan pendidikan yang esensial

⁶⁰ Bowlby, John.” *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*” (New York: Basic Books, 1982) hlm. 201-205.

⁶¹ Ernawati, D. “*Panduan Praktis Pencegahan Stunting di Indonesia*”.(Yogyakarta: Pustaka Ilmu.2020) hal 35

⁶² Ernawati, D. “*Panduan Praktis Pencegahan Stunting di Indonesia*”.(Yogyakarta: Pustaka Ilmu.2020) hal 38

dalam mencegah stunting.⁶³

2. Kurangnya edukasi dan informasi tentang nutrisi pada anak.

Kurangnya edukasi dan informasi tentang nutrisi pada anak mengacu pada minimnya pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang, pola makan yang tepat, serta kebutuhan nutrisi anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi anak, yang berisiko meningkatkan kejadian stunting.⁶⁴

3. Pengaruh lingkungan dan budaya

Pengaruh lingkungan dan budaya merujuk pada kondisi sosial, ekonomi, serta norma-norma budaya yang ada di masyarakat yang dapat memengaruhi perilaku dan kebiasaan yang diterapkan oleh keluarga, termasuk dalam hal pemberian gizi pada anak. Lingkungan yang tidak mendukung, seperti kurangnya akses terhadap air bersih, sanitasi, serta fasilitas kesehatan yang memadai, dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting pada anak. Begitu juga dengan budaya yang mungkin mendorong pola makan yang kurang bergizi atau kurangnya pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang pada anak.

⁶³ Fedriansyah, D., DKK. “Faktor Sosial Ekonomi dan Stunting pada Anak Usia 6-23 Bulan”. (Media Gizi Pangan,2020) 1163–1178.

⁶⁴ Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Buku Saku Pencegahan Stunting*. Jakarta: Kemenkes RI. Halaman 25.

Orang tua memiliki peran penting dalam mengubah atau mengadaptasi pola hidup yang lebih sehat dengan memberikan asupan gizi yang cukup serta memperkenalkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Untuk mencegah stunting, orang tua perlu memahami dan memanfaatkan pengetahuan tentang nutrisi yang baik dan dampaknya pada perkembangan anak. Selain itu, dukungan sosial dari komunitas serta kebijakan pemerintah dalam menyediakan layanan kesehatan yang memadai sangat penting.⁶⁵

4. Keterbatasan waktu dan perhatian orang tua

Keterbatasan waktu dan perhatian orang tua merujuk pada tantangan yang dihadapi orang tua dalam memberikan perhatian yang cukup terhadap tumbuh kembang anak, terutama dalam hal pemberian asupan gizi, stimulasi perkembangan, dan pengawasan kesehatan. Faktor-faktor seperti kesibukan kerja, tekanan ekonomi, atau kurangnya pemahaman mengenai pentingnya interaksi yang memadai dengan anak sering kali menghalangi orang tua untuk berperan aktif dalam pencegahan stunting. Stunting, yang ditandai dengan gangguan pertumbuhan fisik dan kognitif pada anak, sangat dipengaruhi oleh kualitas perawatan yang diberikan oleh orang tua pada usia dini, khususnya pada usia 3 hingga 5 tahun, saat anak sedang dalam masa perkembangan

⁶⁵ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Penanggulangan Stunting. Jakarta: Kemenkes RI, hlm. 34-37.

yang pesat.

Keterbatasan perhatian orang tua dapat mengurangi kesempatan anak untuk menerima stimulasi yang sesuai dengan kebutuhannya, yang berhubungan langsung dengan keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya pola makan yang bergizi seimbang dan dampaknya pada kesehatan anak dapat memperburuk kondisi stunting pada usia dini.⁶⁶

C. Anak 3-5 Tahun

Anak usia 3-5 tahun merupakan kelompok usia prasekolah yang berada dalam tahap perkembangan penting baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Pada usia ini, anak biasanya mulai menunjukkan kemandirian yang lebih besar dalam aktivitas sehari-hari, seperti makan, berpakaian, dan bermain⁶⁷ Secara kognitif, mereka memasuki tahap praoperasional menurut teori Jean Piaget, di mana mereka mulai mengembangkan kemampuan berimajinasi, bermain simbolik, serta memecahkan masalah sederhana, meskipun masih memiliki keterbatasan dalam memahami perspektif orang lain. Anak usia ini juga memiliki kemampuan bahasa yang berkembang pesat, dengan kosakata yang meningkat dan kemampuan untuk membentuk kalimat yang lebih kompleks.⁶⁸

⁶⁶ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Penanggulangan Stunting pada Anak Usia Dini*. Halaman 47-50.

⁶⁷ Fuadiah, Nazia Nuril. "Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Dini." *Wawasan: Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta* 3.1 (2022): 31-47

⁶⁸ Al Ayyubi, I. I., Noerzanah, F., Herlina, A., Halimah, S., & Sa'adah, S. (2024). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *AlMaheer: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(02), 83-90.

Dari segi sosial dan emosional, anak usia 3-5 tahun mulai membangun hubungan dengan teman sebaya melalui permainan kelompok dan belajar berbagi serta bergiliran. Mereka juga mulai mengembangkan rasa empati dan memahami aturan sosial dasar, meskipun pengendalian emosi mereka masih dalam proses berkembang.⁶⁹ Aktivitas fisik, seperti berlari, melompat, dan memanjat, menjadi bagian penting dari perkembangan motorik kasar mereka, sedangkan keterampilan motorik halus diasah melalui aktivitas seperti menggambar, menyusun balok, dan memegang alat tulis.

Lingkungan yang mendukung, baik dari keluarga maupun institusi pendidikan, menjadi kunci dalam memastikan pertumbuhan optimal pada anak usia ini. Orang tua dan pendidik diharapkan memberikan stimulasi yang tepat melalui permainan, interaksi verbal, dan kegiatan eksplorasi yang sesuai dengan usia anak. Selain itu, perhatian terhadap kebutuhan emosional anak seperti memberikan rasa aman, kasih sayang, dan dukungan, sangat diperlukan untuk membangun fondasi kepribadian yang kuat. Pada usia ini, pola asuh yang penuh perhatian dan lingkungan yang kondusif dapat memberikan dampak positif jangka panjang terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial anak.⁷⁰

⁶⁹ Dini, J. P. A. U. "Peran permainan tradisional dalam meningkatkan sosial emosional anak usia dini." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7.4 (2023): 4565-4574

⁷⁰ Supriani, Yuli, and Opan Arifudin. "Partisipasi orang tua dalam pendidikan anak usia dini." *Plamboyan Edu* 1.1 (2023): 95-105

